使用說明書

附錄「身體掃描器應用手冊」

OMRON

OMRON 體重體脂肪計
身體掃描器
HBF-371
KaradaScan®



■本書記載之插圖僅供參考。

■ 感謝您購買 OMRON 公司產品。

■ 為確保您安全及正確地操作本產品。使用前，請務必詳閱使用說明書。

■ 請將本說明書置於方便取得的位置，以便日後隨時查閱。

A Good Sense of Health

5323090-8A

目 錄

快速檢閱手冊

請依照此步驟使用本商品。

開始測量前(各種設定)

為了正確測量，使用前請務必做以下的準備。



裝入電池

(☞ 第 8 頁)



設定
居住地區

(☞ 第 9 頁)



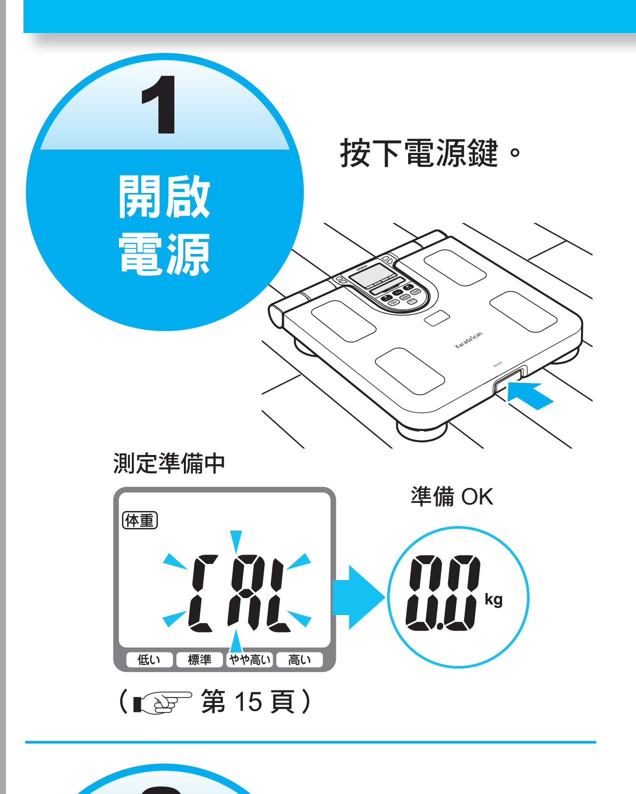
登錄
個人資料
(年齡、性別、身高)

(☞ 第 11 頁)

測量方式與測量值的顯示

1 開啟電源

按下電源鍵。



測定準備中

準備 OK

(☞ 第 15 頁)

2 選擇個人代碼

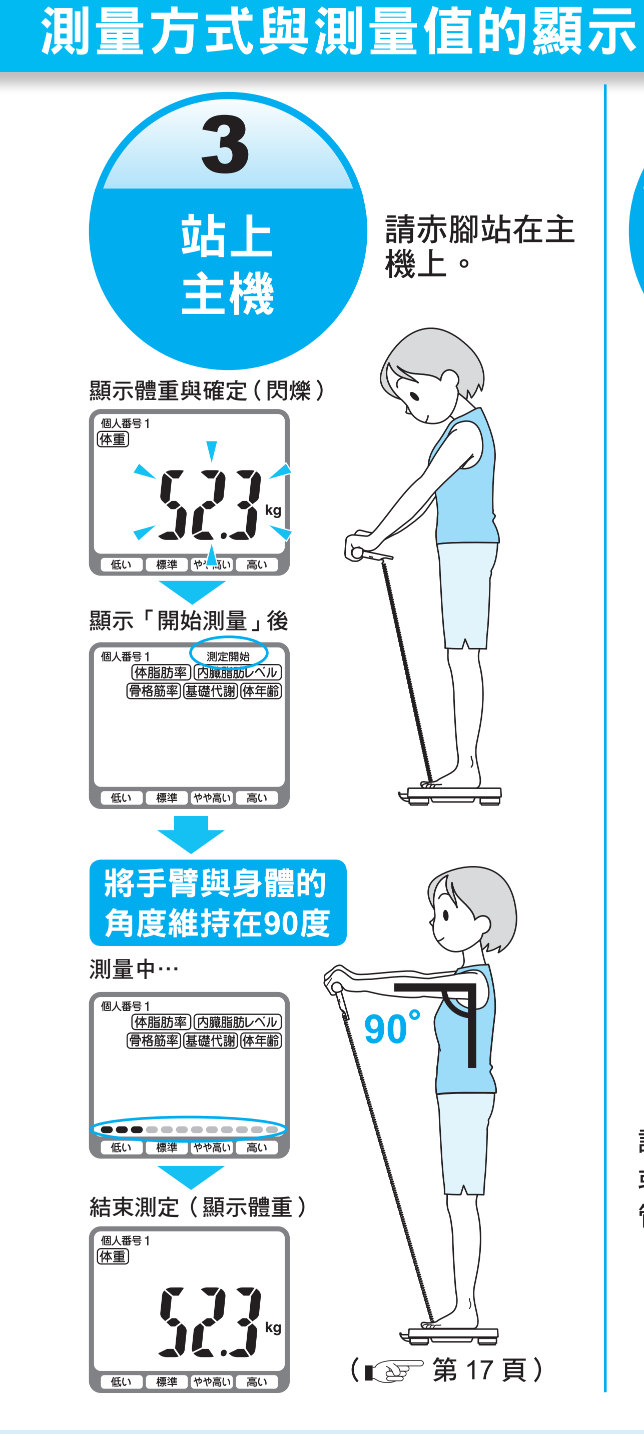
按下個人代碼鍵。



(☞ 第 16 頁)

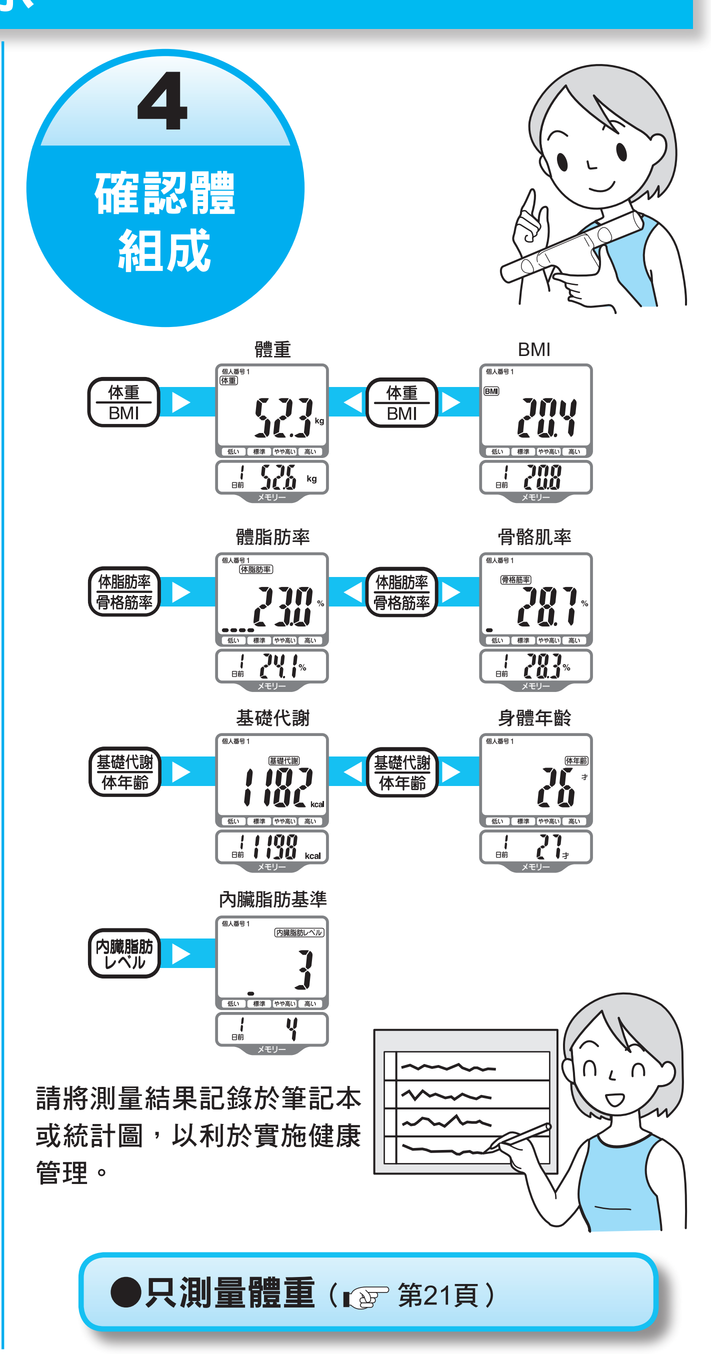
3 站上主機

請赤腳站在主機上。



(☞ 第 17 頁)

4 確認體組成



請將測量結果記錄於筆記本或統計圖，以利於實施健康管理。

●只測量體重(☞ 第21頁)

何謂體組成

意指構成身體肌肉或脂肪、骨骼等的組織或水分等。
瞭解體組成能便有效管理健康。

關於體組成，附錄「身體掃描器應用手冊」中將有詳細說明。(☞ 第 29 頁)

安全須知

使用前請務必詳閱以下內容。

●以下標示的內容，其用意在於維護產品使用上的安全，以預先防範使用者本人或他人免於受傷或財產受損。
●相關的標示或意義說明如下。

■ ⚠危險、⚠警告 、⚠注意

⚠危險	表示使用方法錯誤時，極可能導致人員**死亡或重傷危險的內容**。
⚠警告	表示使用方法錯誤時，可能會導致人員**死亡或重傷的內容**。
⚠注意	表示使用方法錯誤時，可能會導致人員**受傷或財物損失的內容**。

*財物損失意指與房屋、家產及家畜、寵物有關的擴大損失。

■ 圖示代表的涵義

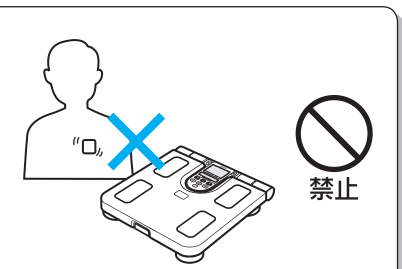
	●記號代表強制執行（務必遵守）的意思。（左圖表示 “務必遵守”）
	⃠記號表示禁止（不能做的事）事項。（左圖為 “禁止”）

⚠危險

使用注意事項

請絕對避免與下列醫療用電器用品一起使用。
①心律調節器等相關之體內植入型醫療用電子儀器。
②人工心肺等相關之維持生命用醫療電子儀器。
③心電圖等相關之裝置型醫療用電子儀器。

• 可能會造成這些醫療用電子儀器失靈，造成生命顯著的危害。



⚠警告

使用注意事項

若您以瘦身或運動治療等目的使用本機，請務必聽從醫師或專家的指示，切勿自行判斷。

• 自行判斷可能會危害健康。



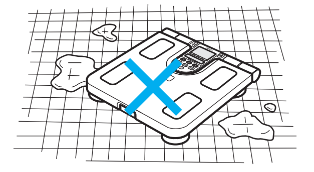


⚠警告

設置與使用注意事項

請勿在磁磚或潮濕地板等容易滑倒的場所使用本機。

• 以免因滑倒而受傷。




測量注意事項

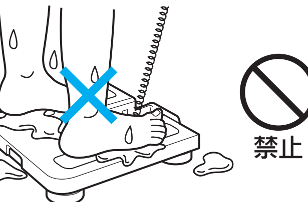
行動不便的人士，請在有看護人員的陪同下使用。

• 可能造成跌倒受傷的原因。



請避免在剛洗完澡，身體或手部還未乾的情形下進行測量。

• 可能會因滑倒而受傷。
• 機器內部可能因進水而故障，或是無法進行正確的體組成測量動作。





請勿用力跳到機器上，或是在機器上面跳躍。

• 可能會滑倒受傷。此外，還可能因過度的衝擊導致機器無法承受，進而造成損壞。



請勿站在主機邊緣、或操作顯示部與操作顯示部收納處的上方。

• 否則您可能因跌倒而受傷。否則將無法正確測量。

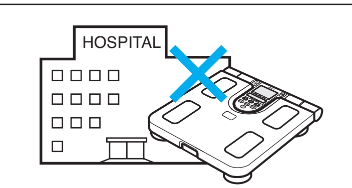


⚠注意

使用注意事項

請勿使用在專業用途上（醫院等）。

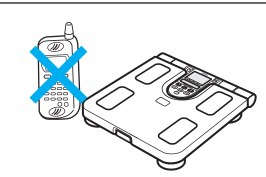
• 不具備商業用途所需的功能。





請勿在操作顯示部位或主機附近使用行動電話。

• 否則儀器可能發生異常操作。

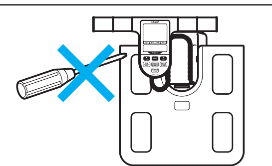





⚠注意

設置與使用注意事項

請勿擅自分解、修理、改造主機或操作顯示部位。
- 可能會導致受傷或造成故障。





請勿於站在機器上的狀態下取出顯示操作部。
- 以防失去平衡跌倒而受傷。

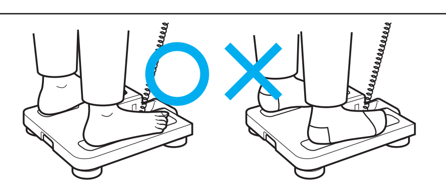


將操作顯示部收納於主機時，請勿握住比握柄金屬部更內側的地方。
- 否則可能會夾到手指，造成受傷。



測量注意事項

測量時，請赤腳站在主機上。
- 以防滑倒而受傷。此外，也會導致無法正確測量。





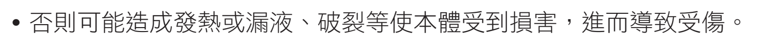
電池使用注意事項

請對準 ⊕⊖ 位置，正確裝入電池。
- 否則可能造成發熱或漏液、破裂等使本體受到損害，進而導致受傷。



請使用指定的電池。

請勿同時使用新舊電池、或品名種類不同的電池。
- 否則可能造成發熱或漏液、破裂等使本體受到損害，進而導致受傷。





長時間（3 個月以上）未使用時，請將電池取出。

請立即取出使用過的電池，並更換新的電池。
- 以免導致電池破裂而傷及人體。



保管注意事項

請保管在嬰幼兒無法取得的地方。
- 以免兒童遭電線絆倒摔傷。



使 用 須 知

■ 設置注意事項

請勿將本機置於潮濕、可能被水淋濕、陽光直射、空調出風口前方以及火源附近的場所。
- 可能導致故障。

請勿在榻榻米或地毯等柔軟地面使用本機。
- 否則可能會無法正確測量。

■ 使用注意事項

與足部有皮膚病等感染症的患者共同使用時，請清潔後再使用。
- 可能導致感染。共同使用時，請將沾水或沾有中性清潔劑的軟布擰乾後擦拭機器主體。接著請乾擦。

請勿將本機用於測量體組成以外的用途。

請勿用力拉扯主機與操作顯示部位間連接的電線。
- 以防電線脫落而導致故障。

本產品為精密機器。請勿摔落、震動或強力撞擊本機。
- 可能導致故障。

搬運本機時請勿手持操作顯示部位。
- 否則可能會導致主機摔落，造成人員傷害或機體故障。

■ 保養注意事項

請隨時保持本機清潔。
- 請用柔軟的乾布擦拭主機髒污。
- 若髒污情況較為嚴重，則用柔軟的布浸泡清水或中性清潔劑後儘量擰乾，用以擦拭髒污。之後再用乾布擦拭一次。

請勿直接用水沖洗操作顯示部位與主機。
- 以免發生故障。

清除污垢時，請勿使用揮發油或稀釋劑等擦拭
- 以免產品變色或故障。

■ 保管注意事項



請勿存放在以下場所：
- 可能遭水噴灑的場所
- 高溫、潮濕、陽光直射或空氣中含灰塵、鹽分等物質的場所
- 傾斜、搖晃或可能遭受撞擊的場所
- 存放化學藥品或散發腐蝕性氣體的場所

無法正確測量的情形、測量範圍

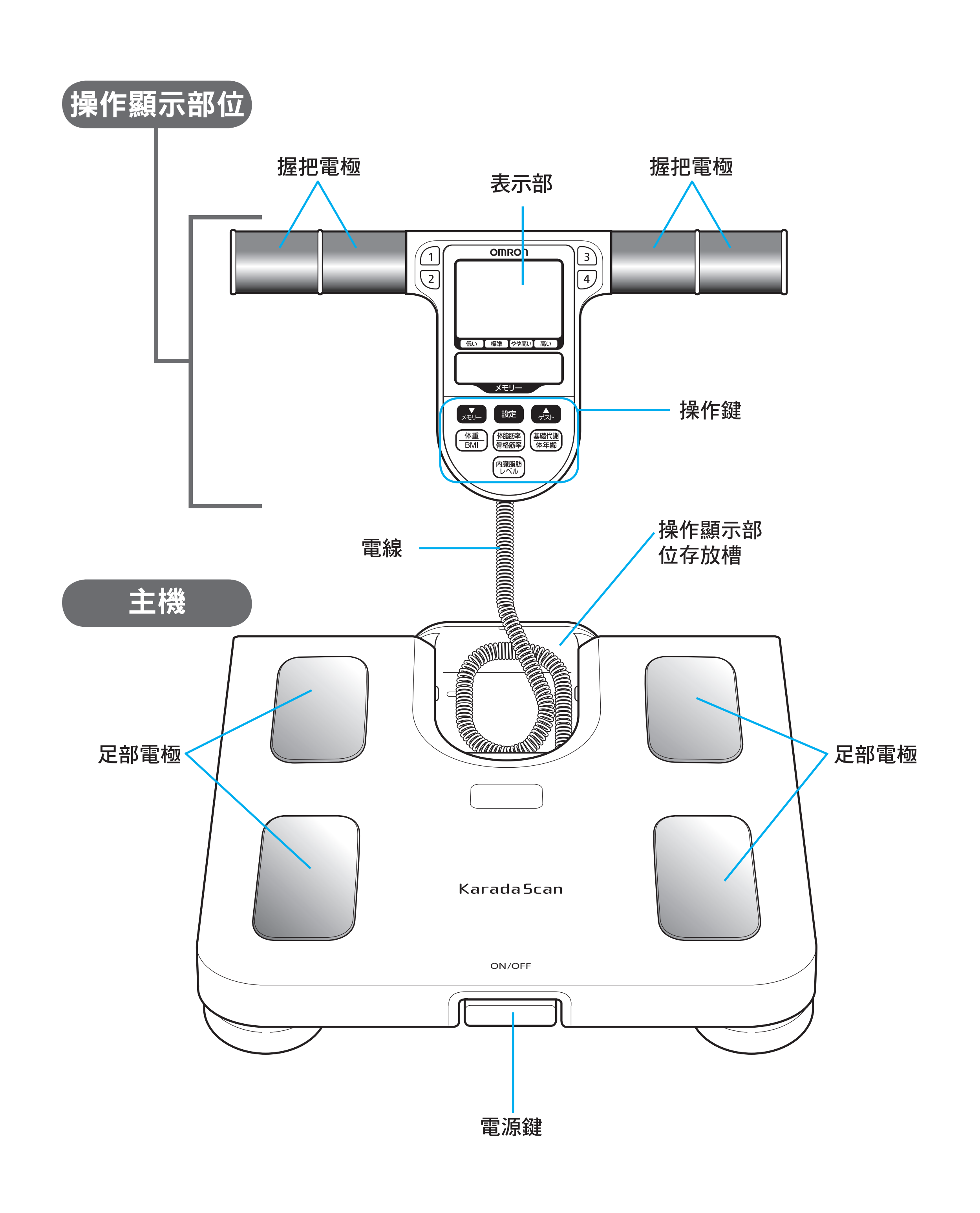
■若使用者為下列人士，可能會無法正確的進行測量。

成長期的兒童／高齡者／罹患感冒等症狀而正在發燒中的人／孕婦／骨質密度非常低的骨質疏鬆症患者／水腫症患者／人工透析患者／專業健身或運動人士，以及具有類似性質的人
- 體內水分量等的體組成，可能與平均值有極大差異。

■ 本商品無法測量 9 歲以下及 81 歲以上者的體組成。

■ 本商品不顯示 17 歲以下者的內臟脂肪基準、身體年齡。

各部位名稱



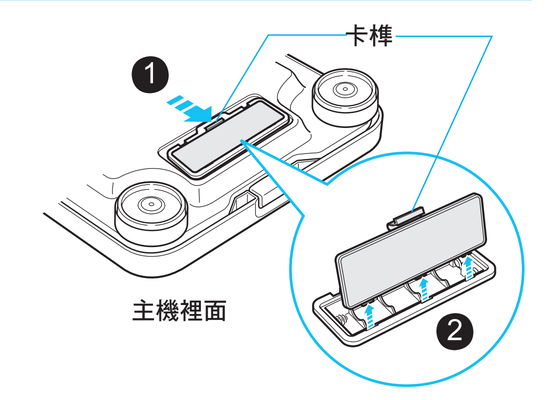
裝入電池

放入 4 顆單 3 號錳乾電池。

1 將主機翻過來，拆下電池蓋

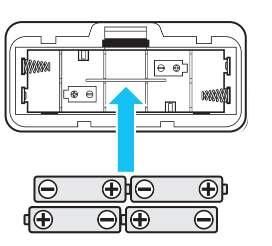
❶ 將電池蓋的卡榫朝箭頭方向推，使之鬆開。

❷ 再將電池蓋的卡榫往上扳



2 依照圖示安裝電池

有彈簧的一端為 ⊖ 極



3 關上電池蓋

4 進入「設定居住地區」的步驟（☞ 第9頁）

更換電池後，請再次設定「居住地區」。

電池壽命與更換方式

■每組電池約可使用 1 年。（使用單 3 號錳乾電池＜黑＞（4 顆），在室溫 23℃的環境下，每天測量 4 次的情況）

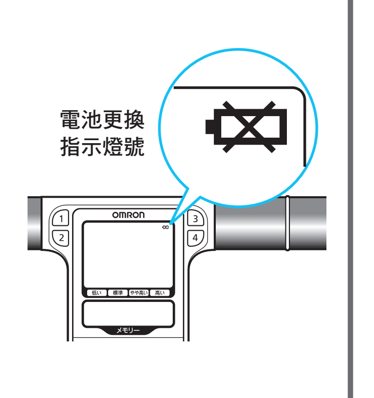
內附的電池為試用品。壽命可能無法維持 1 年。

■⌧只有符號亮起時，表示電池正在消耗中。

請同時更換 4 顆新電池（同種類電池）。

■請先關閉主機的電源，再更換電池。

- 個人資料及記憶體內容不會因更換電池的動作而消失。
- 請遵照居住當地之相關行政單位的規定回收舊電池。



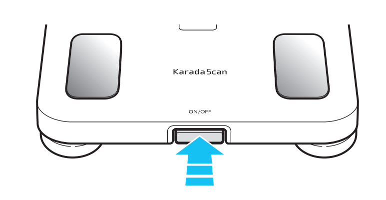
設定居住地區

為精確測量體重，本產品依重力加速度帶來的影響進行調整。請設定您居住的地區。
必須正確設定居住地區才能測得精確數值。

■ 居住地區的代碼請輸入「2」。

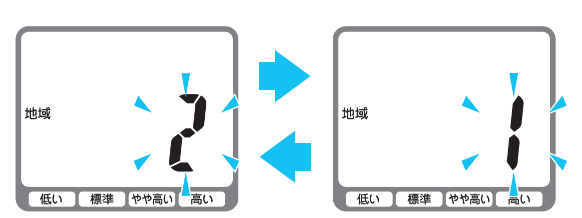
1 按下電源鍵

此時電源開啟，螢幕上會閃爍地區代碼「2」。



2 按 [▼メモリー] 或是按下 [▲ゲスト] 後，選擇地區代碼「2」

每按一下 [▼メモリー] [▲ゲスト]，地區代碼就會在「2」與「1」之間交替。



3 按下 [設定]

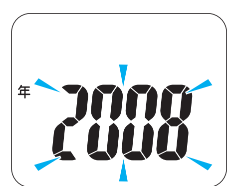
地區設定完成後，移到設定日期、時間。

> **■ 欲重新設定居住地區時•••**
> 請先把電池拔掉，並在等待約 20 秒鐘後重新裝入電池，然後再按下電源鍵即可

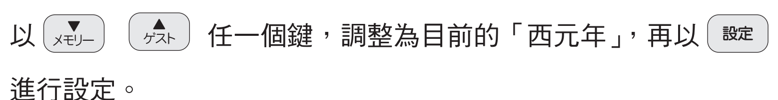
日期、時間設定

請設定正確的日期與時間。否則可能會導致機器記憶的測量值日期錯誤，或是整筆被刪除。

1 完成居住地區的設定後，設定「西元年」



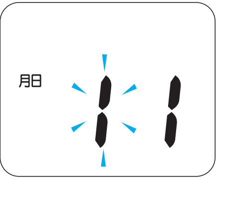
待地區設定完成，顯示西元的「2008」將開始閃爍。



以 [▼メモリー] [▲ゲスト] 任一個鍵，調整為目前的「西元年」，再以 [設定] 進行設定。

・西元年設定範圍為 2008 ～ 2030 年。

待「西元年」設定完成，螢幕上的「月」會開始閃爍。



2 設定「月」與「日」

以 [▼メモリー] [▲ゲスト] 任一個鍵，調整為目前的「月」，再以 [設定] 進行設定。

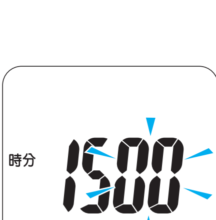
待「月」設定完成，螢幕上的「日」會開始閃爍。



以 [▼メモリー] [▲ゲスト] 任一個鍵，調整為目前的「日」， 再以 [設定] 進行設定。

待「日」設定完成，螢幕上的「時」會開始閃爍。

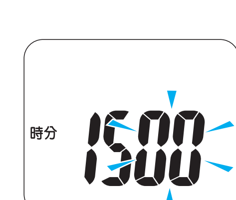
3 設定「時」與「分」



以與步驟 1~2 相同的方式，設定「時」與「分」。

・時間為 24 小時作顯示。

待「分」設定完成，本機將顯示剛才設定的「地域」、「年」、「月・日」、「時・分」並關閉電源。



設定作業到此結束。



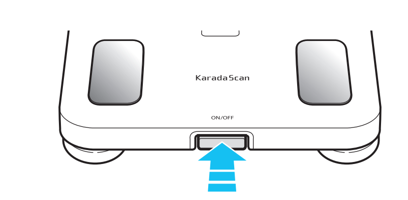
> **■若設定時不慎操作錯誤…**
> 請重新開啟電源。由於「西元年」會開始閃爍，請從「設定日期、時間」的步驟 1 進行操作。
>
> **■若設定時不慎切斷電源…**
> 重新啟動電源後，即開始設定時間。
>
> **■欲修定先前設定的地區、日期與時間…**
> 在顯示部位收納於主機的狀態下，按下電源鍵。顯示「0.0 kg」後，請 [設定] 按住 **2 秒鐘以上**。「西元年」會開始閃爍，請從「設定日期、時間」的步驟1進行操作。

登錄個人資料（年齡、性別、身高）

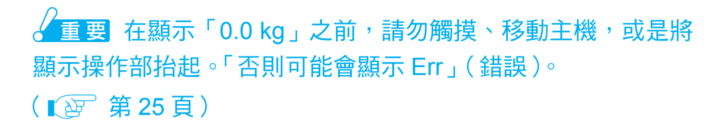
在您測量體重與體組成前，必須先登錄年齡、性別、身高。
身體掃描器最多可同時登錄 4 人份的資料。
除了事先在本機登錄個人資料的使用者，其他人也可以利用來賓功能測量體重與體組成。（☞ 第 16 頁 ）

1 在操作顯示部位收納於主機的狀態下

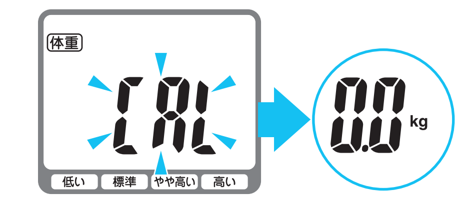
按下電源鍵



當顯示部位的「CAL」開始閃爍後，即顯示「0.0kg」。



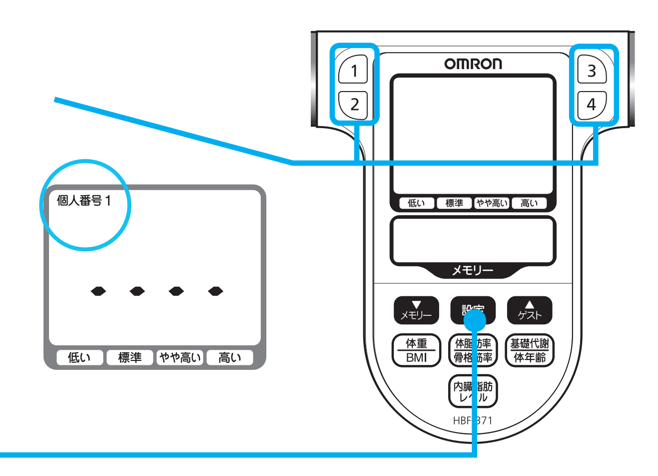
重要 在顯示「0.0 kg」之前，請勿觸摸、移動主機，或是將顯示操作部抬起。「否則可能會顯示 Err」（錯誤）。
（☞ 第 25 頁）



2 當顯示「0.0 kg」後，

按下登錄的個人代碼鍵

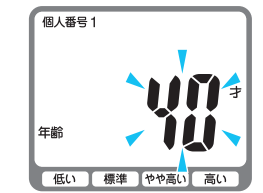
您所選取的個人代碼將亮起。



3 按下 設定 後，

設定個人代碼

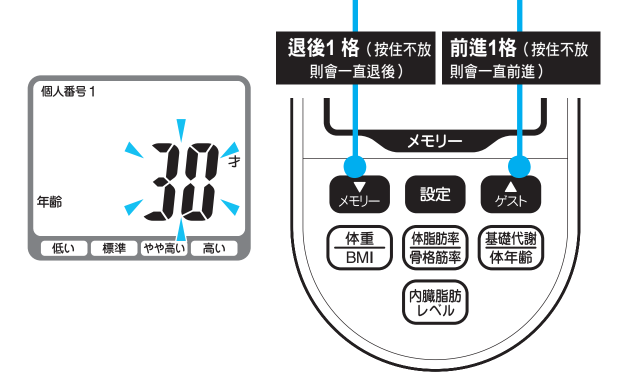
「年齡」將開始閃爍。



4 登錄「年齡」

按下 メモリー 或 ゲスト 任一個鍵來調整「年齡」，
再以 設定 進行設定。
・ 年齡設定範圍為 10 ～ 80 歲。

重要 已設定的年齡不會自動更新，因此請於每年生日時更新年齡。未正確設定年齡時，可能會無法正確測量。



5 登錄「性別」

與步驟 4 相同的方式設定「性別」。

6 登錄「身長」

與步驟 4 相同的方式設定「身長」。

・ 身高設定範圍為 100.0～199.5 cm。

一旦確定身高後，將顯示剛才登錄的「年齡」「性別」「身高」，接著顯示「0.0 kg」。

登錄作業到此結束。

7 ■繼續測量時…

取出顯示操作部後再進行測量（☞ 第 17 頁）

■登錄他人的個人資料時…

按下登錄的個人代碼鍵（☞ 第 11 頁）

■結束時…

按下電源鍵以關閉電源

> **■ 本機在下列情況下無法進行登錄作業。請重新登錄個人資料。**
> ・設定時，逾 5 分鐘未進行任何操作而導致本機自動關閉電源
> ・在設定過程中關閉電源時

變更個人資料

1 在操作顯示部位收納於主機的狀態下

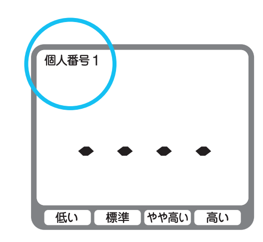
按下電源鍵

顯示部位會先出現閃爍的「CAL」接著顯示「0.0 kg」。

重要 在顯示「0.0kg」之前，請勿觸摸、移動主機，或是將顯示操作部抬起。「否則可能會顯示 Err」（錯誤）。（☞ 第 25 頁）

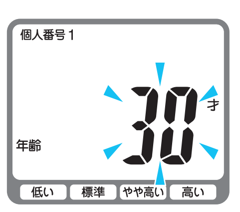
2 按下欲變更的個人代碼鍵

已選擇的個人代碼即亮燈。



3 按下 設定 ，

選擇欲變更的項目（年齡、性別、身高）



4 按下 ▼メモリー ▲ゲスト 後即進行變更，

並按下 設定 以確定

一旦確定身高，並顯示已登錄的「年齡」「性別」「身長」後，即顯示「0.0 kg」。

個人資料變更結束。

取出顯示操作部，即可繼續測量體重與體組成。（☞ 第 17 頁）

5 按下電源鍵，以關閉電源

刪除個人資料時

1 在操作顯示部位收納於主機的狀態下

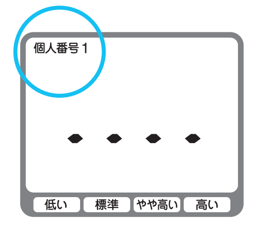
按下電源鍵

顯示部位會先出現閃爍的「CAL」接著顯示「0.0 kg」。

重要 在顯示「0.0kg」前，請勿觸摸、移動主機，或是將顯示操作部抬起。「否則可能會顯示 Err」（錯誤）。（☞ 第 25 頁）

2 按下欲刪除的個人代碼鍵

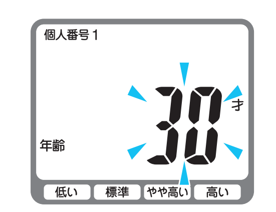
已選擇的個人代碼開始閃爍。



3 按下 設定 ，

確定刪除的個人代碼

「年齡」會開始閃爍。

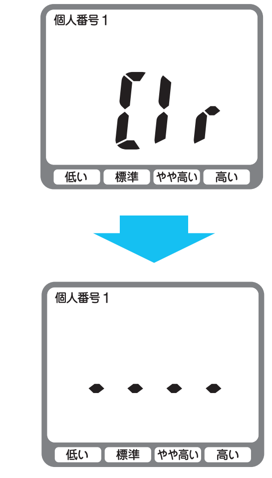


4 再次按住個人代碼鍵（2 秒以上）

顯示部上的「Clr」（＝ clear ／清除）會開始閃爍。

「Clr」圖示消失時，即已刪除該筆個人資料。

個人資料刪除結束。



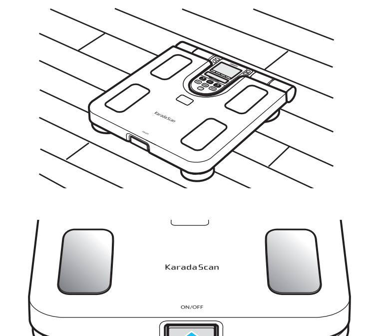
5 按下電源鍵，以關閉電源

測量體重與體組成（以個人代碼鍵測量／以來賓身份測量）

若以個人代碼鍵進行測量，必須先登錄個人資料。（☞ 第 11 頁）
未登錄個人資料的使用者，則以來賓功能鍵進行測量。

■ **請在堅硬平坦的地面上進行測量。**

重要 無法在榻榻米或地毯等柔軟地面上，進行正確測量。



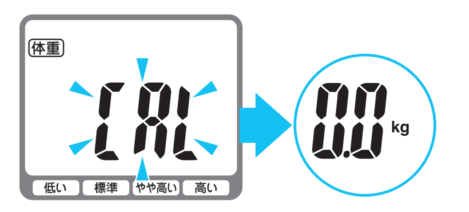
1 在將顯示操作部收納於主機的狀態下，

按下電源鍵

當顯示部位的「CAL」開始閃爍後，即顯示「0.0 kg」。

「CAL」（＝ calibration ／調整中）閃爍時，即表示正在進行正確測量所需的準備。

重要 開啟電源到顯示「0.0kg」之前，請勿重壓或移動本體，甚至在本體上放置物品。否則可能會顯示「Err」（錯誤）。（☞ 第 25 頁）
即使未顯示「Err」（錯誤）訊息，也可能無法正確測量體重與體組成。

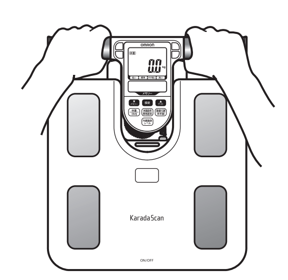


請還不要站上主機上

2

請取出操作顯示部位

重要 在螢幕未顯示「0.0kg」之前，請勿觸碰操作顯示部位。

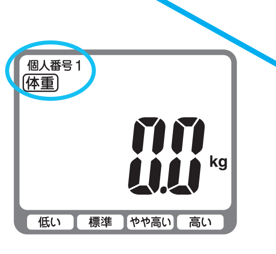


3

以個人代碼測量者

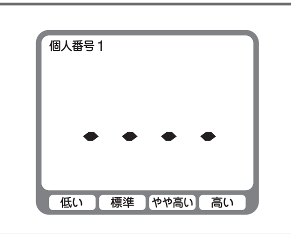
按下自己的個人代碼鍵

「個人代碼」會亮燈。



若出現右側訊息時•••

表示您所選擇的個人代碼中並未登錄個人資料。請登錄個人資料。（☞ 第 11 頁）



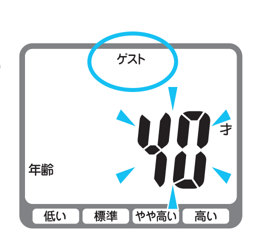
以來賓功能測量者

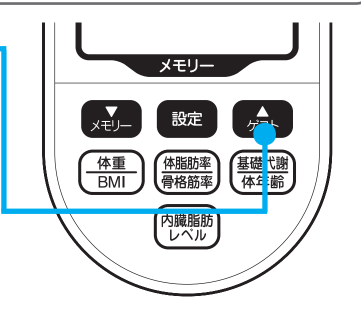
何謂來賓功能

即使未事先登錄個人資料，使用者也能以逐次輸入年齡、性別、身高的方式測量體重與體組成。

❶ **按下 ▲ゲスト**

螢幕上的「ゲスト」將亮起，同時「年齡」開始閃爍。





❷ **設定「年齡」**

按下 ▼メモリー ▲ゲスト 任一個鍵調整「年齡」，再以 設定 進行設定。

・年齡設定範圍為 10 ～ 80 歲。

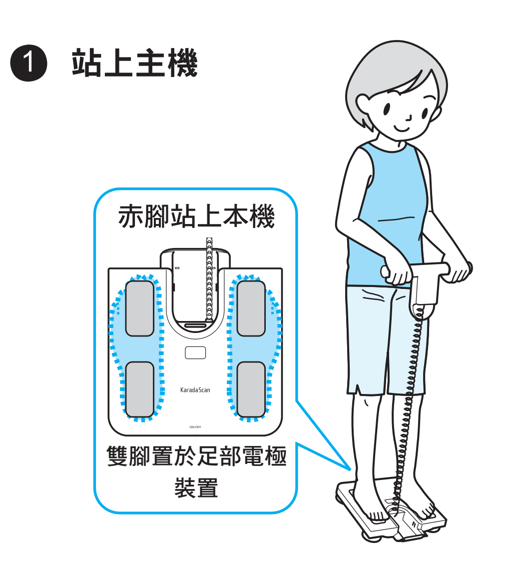
❸ **以同樣方式設定「性別」「身長」**

一旦確定身高後，將顯示已登錄的「年齡」「性別」「身長」，接著顯示「0.0 kg」。

待續

4 測量

❶ 站上主機



重要 測量時，請赤腳站在主機上。在穿著襪子的狀態下無法正確測量。

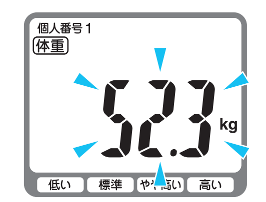




已確認體重。

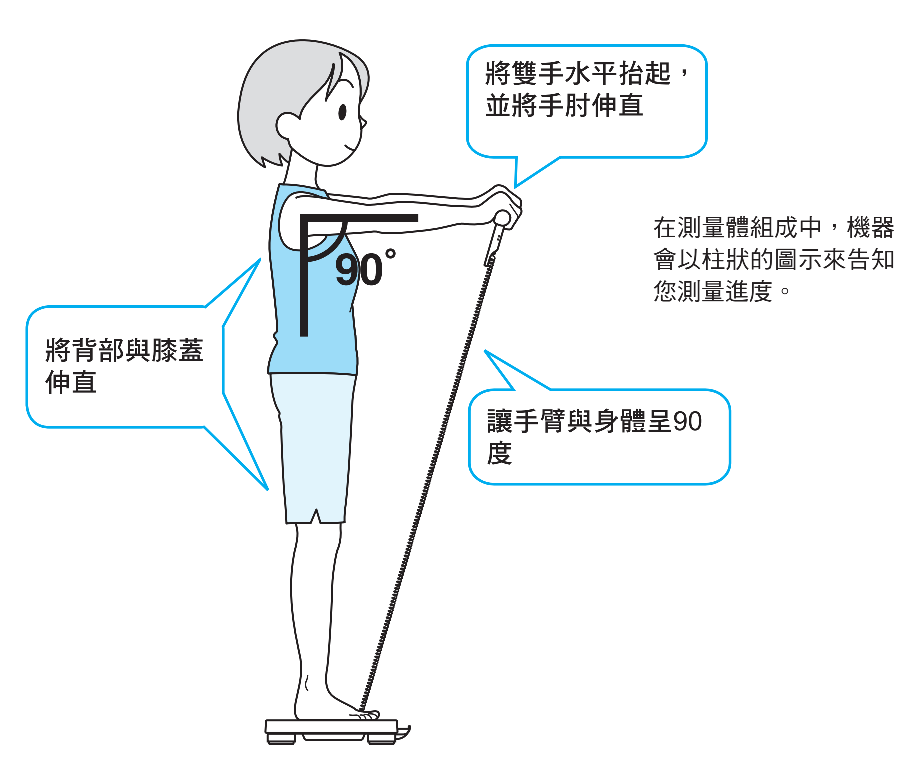
以閃爍兩次的方式通知已確認體重。

接著進行體組成的測量。

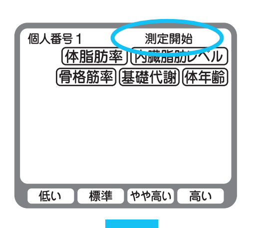


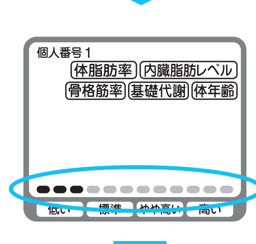
請還不要離開主機

❷ 顯示「開始測量」後，請擺出雙手使身體呈 90 度的姿勢



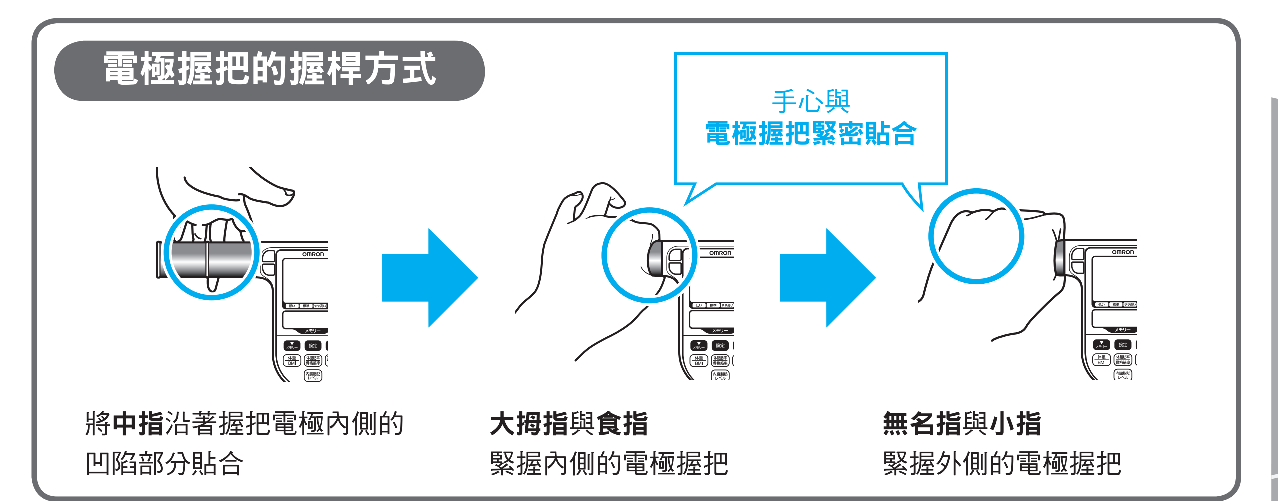
在測量體組成中，機器會以柱狀的圖示來告知您測量進度。







電極握把的握桿方式

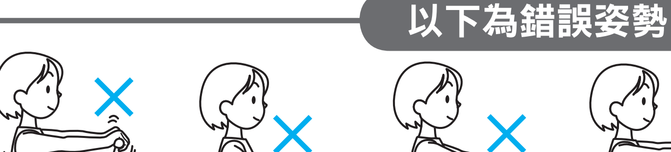


將**中指**沿著握把電極內側的凹陷部分貼合

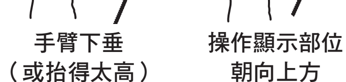
大拇指與**食指**緊握內側的電極握把

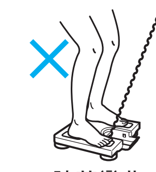
無名指與**小指**緊握外側的電極握把

以下為錯誤姿勢！













❸ 待測量結果（體重）顯示，即可離開主機

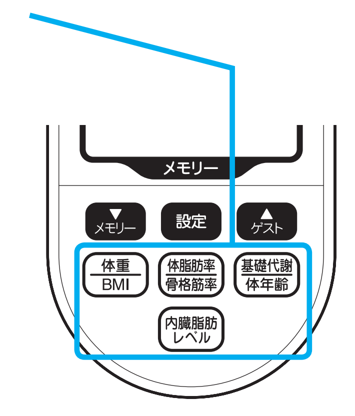
第一次測量時，「メモリー（記憶體）」會顯示「・・・・」。

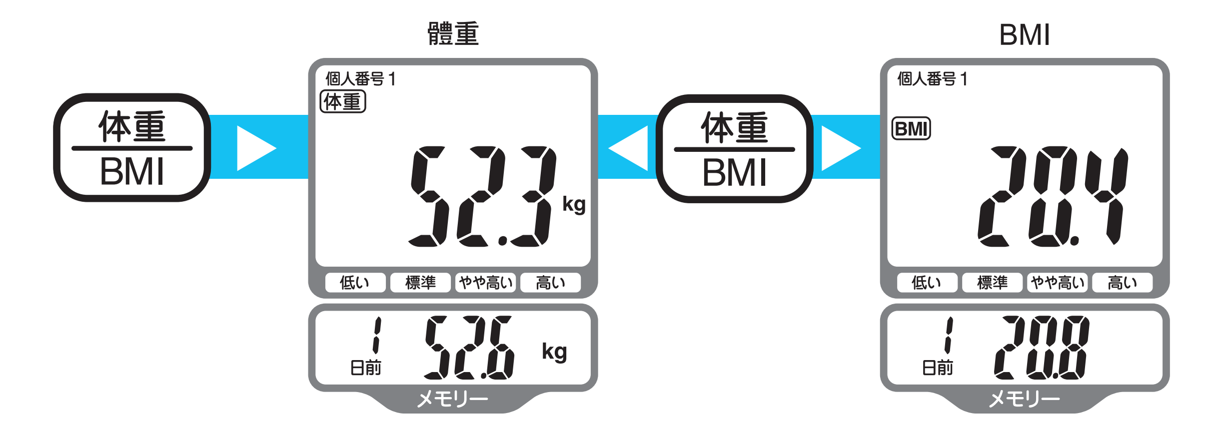


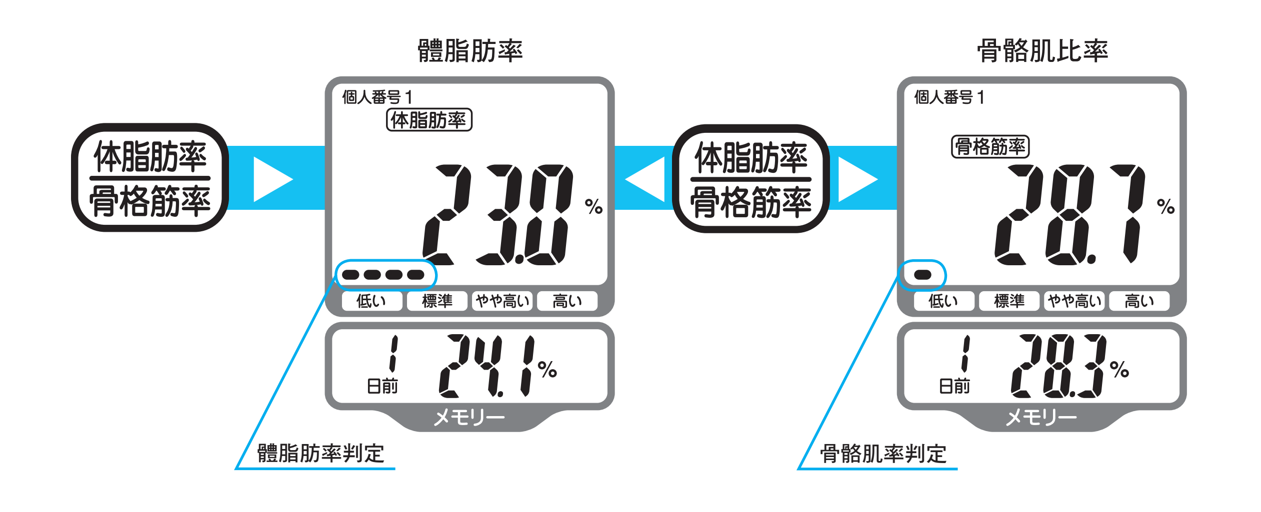
待續

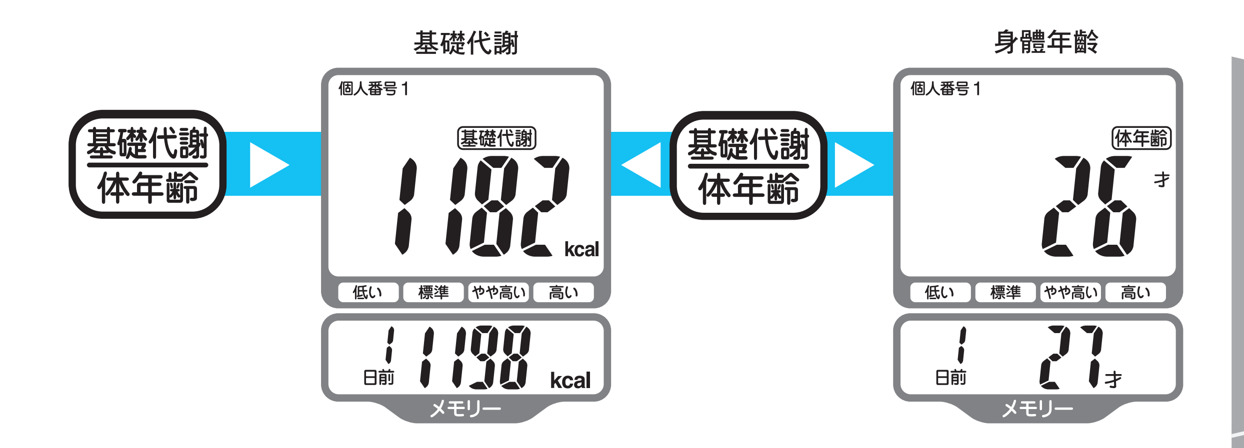
5 檢視測量結果

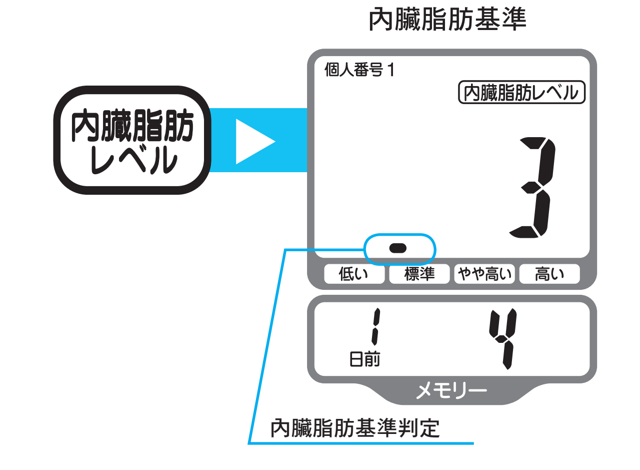
按下準備檢視的測量值鍵，以確認體組成的數值。











關於體組成的說明，將會在附錄「身體掃描器應用手冊」（☞ 第29頁）進行介紹。

※ 9 歲以下及 81 歲以上者：無法測量體組成。
17 歲以下者：不顯示內臟脂肪基準與身體年齡。

6 按下電源鍵，以關閉電源

請將操作顯示部位收回主機內。（☞ 第 22 頁）

前言
開始測量前（各種設定）
測量方式與測量值的顯示
疑難排解
附錄

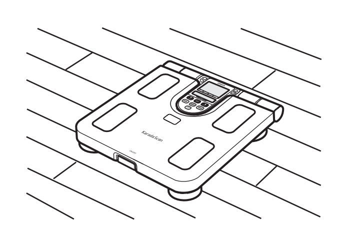
只測量體重

請收起顯示操作部。

僅測量體重時無須登錄個人資料。

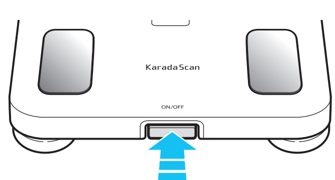
■ 請在堅硬平坦的地面上進行測量。

重要 可能無法在榻榻米或地毯等柔軟地面上進行正確測量。



1 在操作顯示部位收納於主機的狀態下

按下電源鍵

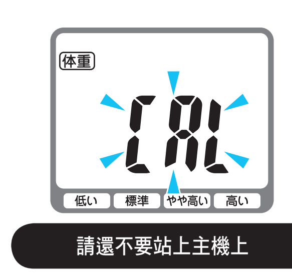


當顯示部位的「CAL」開始閃爍後，即顯示「0.0 kg」。

「CAL」（＝calibration／調整中）閃爍時，即表示正在進行正確測量所需的準備。

重要 開啟電源到顯示「0.0kg」之前，請勿重壓或移動本體，甚至在本體上放置物品。否則可能會顯示「Err」（錯誤）。（☞ 第 25 頁）

即使未顯示「Err」（錯誤）訊息，也可能無法正確測量體重與體組成。



請還不要站上主機上



站上主機

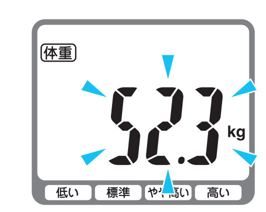
2 站上主機



3 檢視測量結果

體重數值將閃爍兩次表示測量完成。

※ 您也可以取出操作顯示部位來檢視測量結果。



4 按下電源鍵，以關閉電源

電源自動關閉裝置／收納顯示操作部

電源自動關閉裝置

本機在下列情況下會自動關閉電源。

- 在螢幕顯示「0.0kg」的情況下，約 1 分鐘內未進行任何操作
- 在登錄個人資料等設定過程中，約 5 分鐘內未進行任何操作
- 顯示出「測定開始」或測量結果後，約 5 分鐘內未進行任何操作

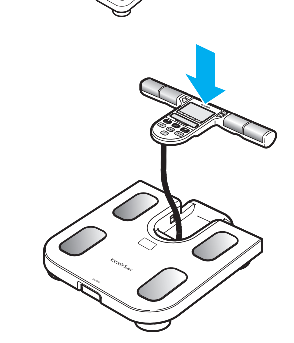
操作顯示部位的收納方法



■ 電線採自動回捲設計。

可在操作顯示部位向上抬起時拉出，並於操作顯示部位放回時自動回捲。

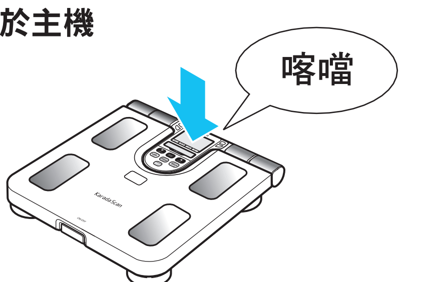
❶ **機器會將拉出的電線自動捲回到圖中所示的位置。**



❷ **剩下來的電線則收納到主機上的操作顯示部位存放槽內。**

收納時請注意勿讓電線重疊。

❸ **按下操作顯示部位，使其固定於主機**

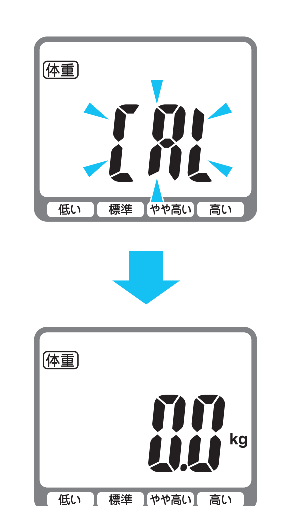


查看過去的測量值

用個人代碼進行測量時，將自動記憶測量值。
您可分別檢視 1 天前、7 天前、30 天前、90 天前的測量值。
使用來賓功能進行測量時，將無法檢視過去的測量值。

1 按下電源鍵，以開啟電源

重要 在顯示「0.0kg」之前，請勿觸摸、移動主機，或是將顯示操作部抬起。否則可能會顯示「Err」（錯誤）。
（☞ 第25頁）



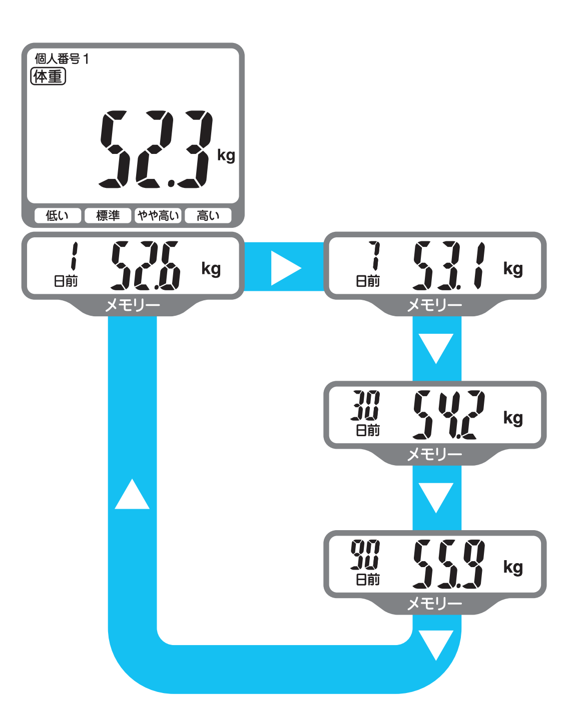
2 按下個人代碼鍵

3 測量體重與體組成

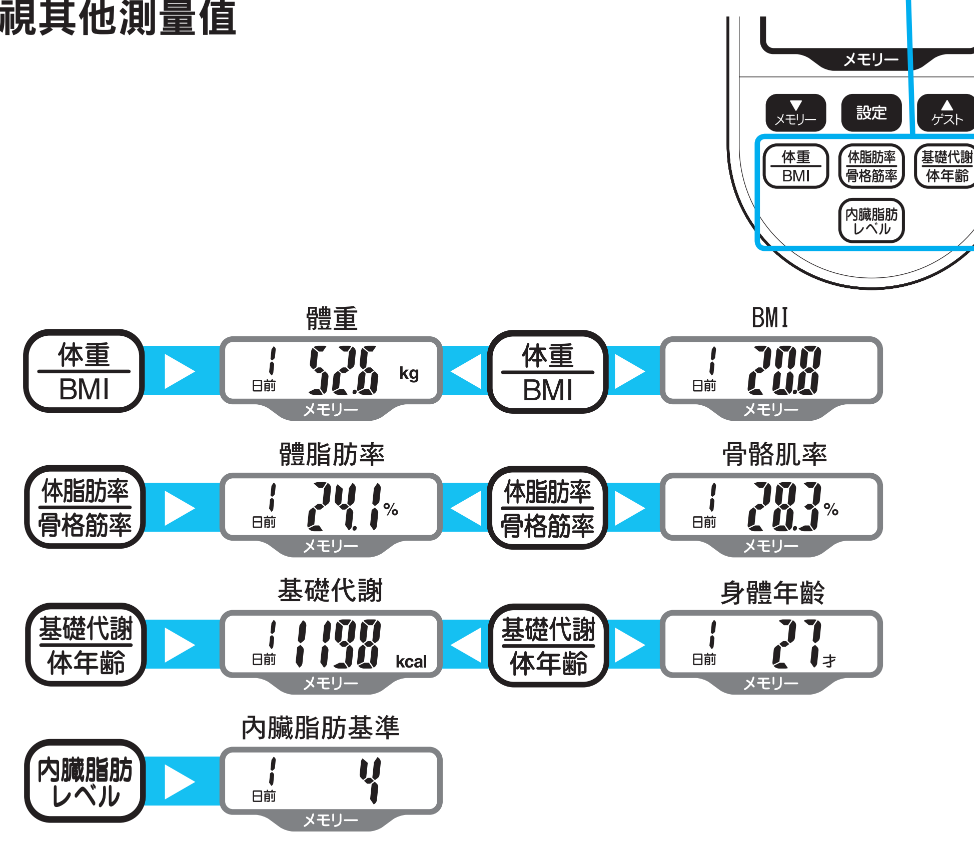
在不測量的情況下，檢視過去的測量時，請進入步驟 4。

4 按下 メモリー ，即顯示過去的體重

按下 メモリー 後，即可切換顯示7天前、30天前、90天前、1天前的體重。



5 按下準備檢視的測量值鍵，以檢視其他測量值



6 確認過去的測量值後關閉電源

■測量值的記憶方式
每個個人代碼可最多可記憶 97 天的資料。超過 97 天後，本機會從最早的測量值開始逐一刪除。

■ 1 天測量 2 次以上的記憶方式
本機每天只會紀錄 1 筆資料。若您在 1 天之內以相同的個人代碼鍵測量 2 次以上，本機只會紀錄當天最後 1 筆測量值。

■若 1 天前、7 天前、30 天前、90 天前，正好忘記測量…
本機會顯示前 1 天的測量值。舉例來說，若本機未存有 1 天前的測量值，將顯示 2 天前的測量值。如果 1 天前與 2 天前皆未測量，則顯示 3 天前的數值；若 3 天前也未測量，則顯示 4 天前的數值，以此類推，最多可回溯 6 天。
同理可推，若本機未存有 7 天前、30 天前、90 天前的測量值，則最多可回朔 14 天、37 天、97 天。

參考 無過去的測量值時，即顯示「・・・・」。

疑似故障時

出現錯誤訊息

錯誤顯示	原　因	應變處理
Err 1	手掌或腳底未與電極緊密貼合	請先讓手掌與腳底緊密貼合於電極，再進行測量（☞ 第 17～18 頁）
Err 2	測量姿勢不良，或手掌與腳底未與電極緊密貼合	請讓手腳保持固定的姿勢不動，再進行測量（☞ 第 17～18 頁）
Err 3	手掌或腳底過於乾燥	請先用溼毛巾等物品稍微沾溼手掌及腳底，再進行測量
Err 4	體組成值超過可測量的範圍	已登錄的年齡、性別、身高錯誤時 請進行確認（☞ 第 12 頁） 即使已正確設定年齡、性別、身高，但超出可測量範圍時即無法測量 請確認可測量範圍（☞ 第 6 頁）
Err 5	機器出現異常狀況	請重新開機 若屆時仍出現錯誤訊息，可能是本商品發生故障 請送回歐姆龍客服中心進行維修
Err	在主機未顯示「0.0kg」之前就站上主機	請等螢幕顯示顯示「0.0kg」後，再站上主機
	在主機未顯示「0.0kg」之前移動主機	在尚未顯示「0.0kg」之前，請勿移動主機
	在測量過程中移動身體	測量時請勿移動身體
	測得體重，超出測量範圍	體重超過 135kg 者無法使用本機

測出異常數值或本機未正常運作

異常情況	原　因	應變處理
即使站在主機上，仍顯示「0.0 kg」、或是幾乎未增加體重值	在尚未顯示「0.0 kg」前，已站在主機上	顯示「0.0 kg」後，請站在主機上
顯示異常高（或異常少）的體重值		
顯示出過高的體重值	在顯示「0.0 kg」前，已取出顯示操作部	顯示出「0.0 kg」後，請取出顯示操作部
測得數值極高、極低，或每次測得結果差異極大	未以正確姿勢測量	請以正確的姿勢測量（☞ 第 17～18 頁）
	在鋪設地毯等柔軟地面或是凹凸不平處進行測量	請在堅硬且平坦的地面上進行測量
	手掌、腳底或身體發冷導致血液循環不佳	請先暖和身體，讓血液循環恢復正常再進行測量
	電極部位過冷	請將本機移至溫暖的場所存放一段時間，待電極部位無冰冷觸感時再進行測量
	手掌或腳底過於乾燥	請先用溼毛巾等稍微沾溼手掌及腳底再進行測量
	請同時閱讀附錄「身體掃描器應用手冊」的「如何正確測量」（☞ 第37頁）	
開啟電源，螢幕卻未顯示任何畫面	未裝入電池	請裝入電池（☞ 第 8 頁）
	電池裝反	請按照正確方向裝入電池（☞ 第 8 頁）
	電池沒電了	請更換電池（☞ 第 8 頁）
	連接主機與操作顯示部位的電線破損	請聯絡歐姆龍客服中心

異常情況	原　因	應變處理
想測量體組成，但確定體重值後，並未開始測量身體組成	未設定個人代碼或來賓（顯示部位上未顯示個人代碼「1」、「2」、「3」、「4」或「ゲスト（來賓）」圖示）	請設定個人代碼或來賓後，再進行測量（☞ 第 16 頁）
	未正確按下個人代碼鍵或來賓鍵（顯示操作部上未顯示個人代碼或ゲスト（來賓））	請正確按下個人代碼鍵或ゲスト（來賓）鍵後，再進行測量（☞ 第 16 頁）
電線未自動捲回	電線糾結或是捲進某一端	請先拉出電線再重新捲回（☞ 第 22 頁）
未作出任何動作，即關閉電源	請參閱「電源自動關閉裝置」（☞ 第 22 頁）	

※若依前述「應變處理」仍無法正常測量，則可能是機件故障所致，請洽歐姆龍客服中心辦理故障排除及維修事宜。

※極少數人可能因體質特殊而導致測量誤差。若有此情況，請亦洽歐姆龍客服中心。

※若本商品故障、送修，機體所存個人資料將悉數刪除，敬請見諒。

規　格

產品名稱	OMRON 體重體脂肪計 身體掃描器 **HBF-371**		
顯示 *	體重	0 ～ 100 kg 之間	：100 g 單位
		100 ～ 135 kg 之間	：200 g 單位
	體脂肪率	5.0 ～ 50.0%	：0.1%單位
	骨骼肌率	5.0 ～ 60.0%	：0.1%單位
	內臟脂肪基準	1 ～ 30	：1 基準單位
	BMI	2.5 ～ 90.0	：0.1 單位
	基礎代謝	385 ～ 3999 kcal	：1 kcal 單位
	身體年齡	18 ～ 80 歲	：1 歲單位
	體脂肪率判定	低／標準／略高／高	
	骨骼肌率判定	低／標準／略高／高	
	內臟脂肪基準判定	標準／略高／高	
	記憶功能 重點式記憶	1 天前／ 7 天前／ 30 天前／ 90 天前	
設定項目	作為修正重力的參考	「2」	
	日期	2008 年 1 月 1 日～ 2030 年 12 月 31 日	
	時間	0:00 ～ 23:59（24 小時顯示）	
	登錄個人資料〔以下的設定項目可登錄 4 人。〕		
	年齡	10 ～ 80 歲	：1 歲單位
	性別	男／女	
	身高	100.0 ～ 199.5cm	：0.5cm 單位
	※若您以來賓身分測量，必須逐次設定個人資料。		
體重計精確度	0.0 kg ～ 40.0 kg：±400g 40.0 kg ～ 135.0 kg ：±1%		
電源	單 3 號錳乾電池 4 顆（R6）〔另外也可使用單 3 號鹼性乾電池（LR6）〕		
電池使用壽命	約 1 年 （使用單 3 號錳電池＜黑色＞，在室溫 23℃ 的環境下，每天測量4次時）		
使用環境溫溼度	＋ 5 ～＋ 35℃　30 ～ 85% RH		
存放環境溫溼度	－ 20 ～＋ 60℃　10 ～ 95% RH		
重量	約 2.1 kg（含電池）		
外形尺寸	寬約 303× 高約 55× 縱深約 327 mm		
附屬品	測試用乾電池（單 3 號錳乾電池 4 顆）、使用說明書		

本產品規格如因改良而變更，恕不另行通知。

* 9 歲以下的兒童：僅顯示體重和 BMI。
17 歲以下者：不顯示內臟脂肪基準與身體年齡。



廢電池請回收

以 BMI 了解自己的理想體重

每個人都會在乎自己的體重。但究竟應以何種標準判斷自己過重或過輕？
首先便要先了解自己的理想體重，而掌握理想體重的關鍵就在於 BMI。

何謂 BMI…

「BMI」是「Body Mass Index」（＝體格基準）頭文字「B、M、I」的縮寫，是判定肥胖程度的國際標準。

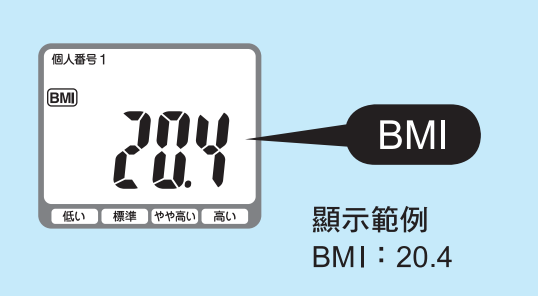
可透過極為簡單的計算公式求出。

BMI ＝ 體重（kg）÷ 身高（m）÷ 身高（m）

身體掃描機可根據您登錄於個人資料的「身高」及體重計所測得的「體重」計算出 BMI 基準。



顯示範例
體重：52.3 kg



顯示範例
BMI：20.4

以 BMI「22」的情況推知理想體重

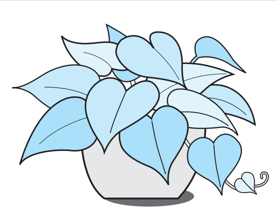
您的BMI基準為何？
一般認為最理想的BMI基準是「22」。
因為BMI為22的人較不易罹患與肥胖或過瘦相關的疾病，平均壽命較長。因此可將BMI＝「22」代入下列公式算出理想體重。

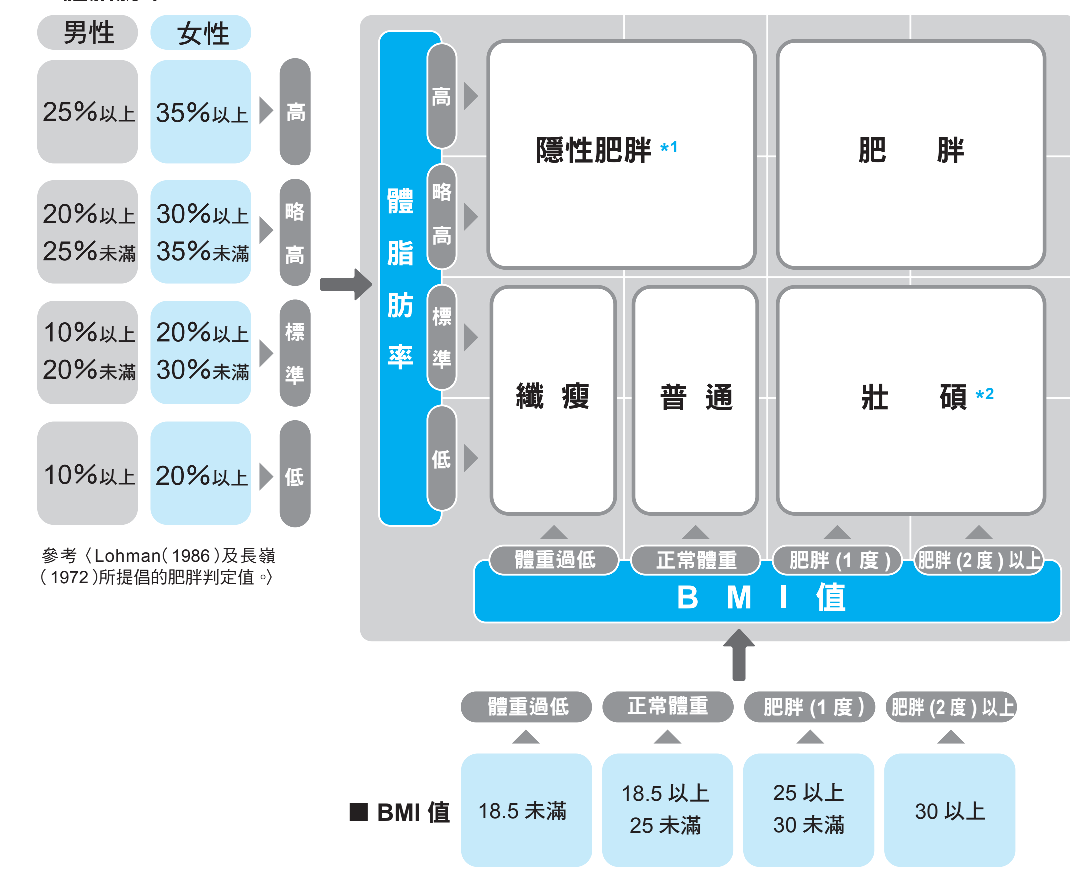
理想體重（kg）＝
22×身高（m）×身高（m）

例）身高155 cm者的理想體重是…
22×1.55×1.55＝52.855 → 約 52.9 kg

但由於BMI是以身高和體重為計算基礎，不適用因鍛鍊肌肉而增加體重的運動選手等人士。

您的隱性肥胖度為何？





<參考日本肥胖學會（1999 年 10 月）提出的肥胖判定標準數值。>

[*1] BMI 低而體脂肪率高，屬於「隱性肥胖」類型
這是指即使體重在標準值以下，但體脂肪的比重卻較高的類型。而且脂肪較多，代表著肌肉與血液、骨骼等成分的比例相對減少。因此長久下去的話，可能會造成身體機能衰退，甚至危害到健康。不過因為這種類型的人難以從外觀上看出，因此通常連本人都未能察覺。

而且若還有運動不足，或是反覆以減少食用量這種極端的方式來瘦身等情況的話，即使吃的量不多，吃進去的熱量也很容易轉換成脂肪。因此請確實的攝取均衡的飲食，並且養成運動的習慣。

[*2] BMI 高而體脂肪率低的「壯碩」類型
這是指外觀看起來有點胖，但其實體脂肪率符合標準值，或在標準值以下，是經常運動，或從事勞動型職業的人士中較常見的類型。
其現狀沒有問題。不過若在停止運動習慣後，仍保持原本的飲食習慣的話，此時攝取的卡路里相對於運動量而言會過高。而且之前累積的肌肉會變少，相對的脂肪量會增加，有可能在短時間內暴肥。因此若運動量減少時，請多注意飲食習慣。

分析您的體脂肪

體脂肪依其分佈於體內的位置分為皮下脂肪與內臟脂肪。
醫界研究指出，內臟脂肪對健康的影響最大。
本章將教您分析體脂肪。

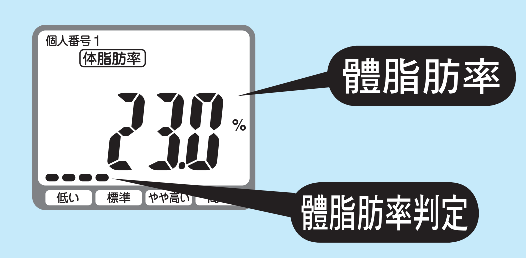
何謂體脂肪率…

意指「體脂肪重量」佔個人體重之百分比。

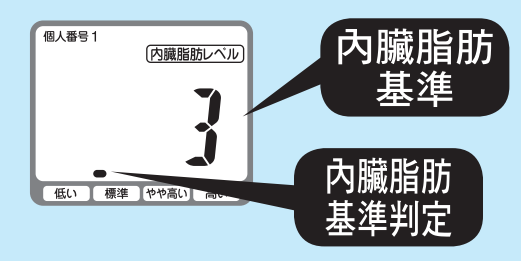
體脂肪率（%）＝（體脂肪重量（kg）÷體重（kg））×100

本身體掃描器乃透過 BI 法（生化電阻分析）推算體脂肪率。（☞ 第36頁）

在這裡確認資訊吧



顯示範例
體脂肪率：23.0%
體脂肪率判定：標準



顯示範例
內臟脂肪基準：3
內臟脂肪基準判定：標準

體脂肪率判定基準男女有別

一般人常對體脂肪抱持負面印象，但其實它肩負著儲存能量與保護內臟等各種任務，所以體脂肪太多對身體不好，但太少也不行。
由於男女體脂肪的分佈情況不同，判斷標準各異。

體脂肪率判定

體脂肪率		判定
男　性	女　性	
5.0 ～ 9.9 %	5.0 ～ 19.9 %	低
10.0 ～ 19.9 %	20.0 ～ 29.9 %	標準
20.0 ～ 24.9 %	30.0 ～ 34.9 %	略高
25.0 %～	35.0 %～	高

（本表參考由Lohman（1986）與長嶺（1972）提出之肥胖判定值。）

何謂內臟脂肪基準…

內臟脂肪基準是先將腹部 CT 掃描影像的內臟脂肪面積大小分為 30 個階段，再利用本公司獨自發展的公式計算得之。

過多內臟脂肪將提高健康障礙的風險

日本肥胖學會肥胖症診斷基準研討委員會的報告指出：「以內臟脂肪面積探討健康障礙＊併發症風險的結果顯示，一旦內臟脂肪面積超過100cm²，併發症的平均數量將一口氣增加至1.5個以上；若超過150cm²，增加趨勢更為明顯，平均超過兩個。」

＊ 此處的健康障礙指肇因於肥胖或與肥胖有關的健康問題，當事人必須設法減重（主要指第 2 型糖尿病、脂質代謝異常、高血壓等）。

內臟脂肪基準判定

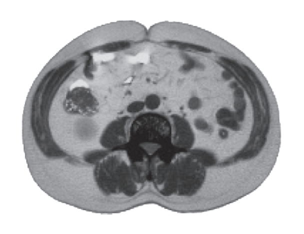
內臟脂肪基準	判定
1 ～ 9	標準
10 ～ 14	略高
15 ～ 30	高

※若使用者 17 歲以下，本產品無法顯示內臟脂肪基準。
※若同時測得較低體脂肪基準與較高內臟脂肪基準，或同時測得較高體脂肪率與較低內臟脂肪基準，均屬正常現象。
※內臟脂肪基準僅供參考。有關醫學上的診斷，請向專業醫生諮詢。

內臟脂肪型肥胖與皮下脂肪型肥胖

內臟脂肪＝內臟周圍的脂肪

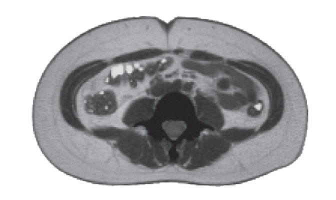
目前已證實內臟脂肪會導致血液中的脂肪增加，造成高脂血症，並且妨礙胰島素的功用，引發糖尿病等，因此與健康有很深的關係。需預防改善及生活習慣方面的疾病，重點在於如何減少內臟脂肪。
雖然此類型內臟脂肪較多的肥胖人士，通常腹部容易突出，但腹部未突出的人士，也有可能是屬於「隱性肥胖」，因此不可掉以輕心。



〔內臟脂肪型肥胖的實例〕（肚臍周圍的腹部 CT 影像）

皮下脂肪＝皮下累積的脂肪

皮下脂肪是指，囤積在皮膚下的脂肪，負責囤積熱量、維持體溫。容易囤積於腹部、雙臂、臀部、大腿等部位，當囤積的皮下脂肪超過需求時，會形成比例失衡的情況。雖然被認為與疾病無直接關聯，卻也被指出可能會壓迫到內臟，進而引發各種併發症。



〔皮下脂肪型肥胖的實例〕（肚臍周圍的腹部 CT 影像）

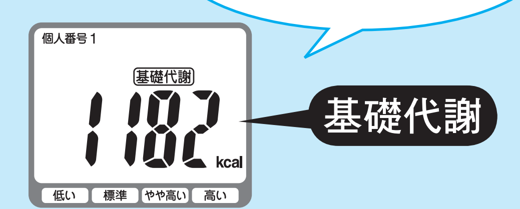
以運動增加骨骼肌

骨骼肌是身體在運動時使用的肌肉。骨骼肌是否能維持或增加，與基礎代謝量有很深的關係，以下我們先分別說明基礎代謝與骨骼肌率。

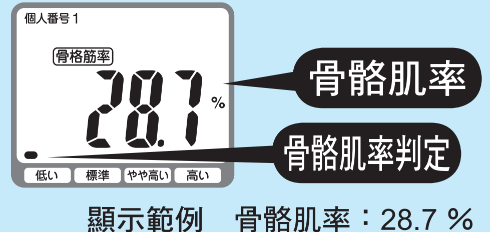
何謂基礎代謝…

基礎代謝意指人體為維持體溫、呼吸、心臟運作等生理活動時所需消耗的最低熱量。即使 24 小時躺著不動，人體也會消耗相當於基礎代謝的熱量。本公司身體掃描器以獨特的計算公式計算基礎代謝量。基礎代謝量的標準值會依體格、體組成等因素而有所不同。請以身體年齡（☞ 第35頁）的基礎代謝量為標準值，與您自身的基礎代謝量加以比較。

在這裡確認資訊吧



顯示範例　基礎代謝：1,182 kcal



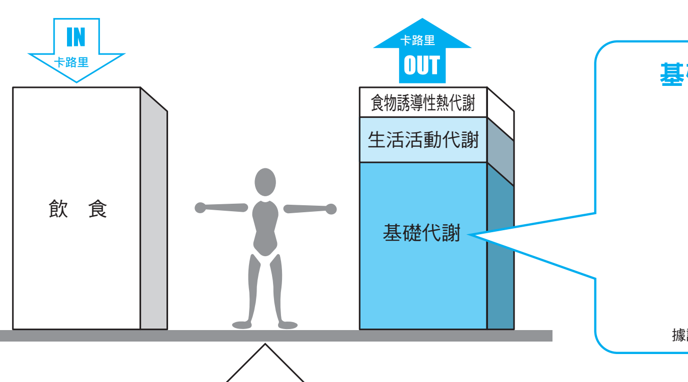
顯示範例　骨骼肌率：28.7 %
骨骼肌率判定：低

1天所消耗的熱量中，有6~7成是屬於基礎代謝

人體 1 天消耗的熱量是以下列 3 者合計而成。（參照下圖）

基礎代謝	維持生命所需熱量
生活活動代謝	通勤、工作、家事、興趣等日常活動所消耗的熱量
飲食誘導性熱代謝	進食時一連串消化吸收反應所消耗的熱量

3者的比例分配大致為基礎代謝6~7成、生活活動代謝2~3成、食物誘導性熱代謝1成。其中基礎代謝佔身體消耗熱量的比重最大。若1天飲食量超過「基礎代謝＋生活活動代謝＋食物誘導性熱代謝」所需的熱量，多餘熱量就會變成脂肪而囤積在體內。



基礎代謝是在身體的哪個部位進行的？

其它
腎臟
心臟
腦部
肌肉（骨骼肌）
脂肪
肝臟

據說，肌肉（骨骼肌）在基礎代謝中約佔 30%。

何謂骨骼肌… 肌肉大致上可分為 3 種，分別為構成內臟的平滑肌、構成心臟的心肌，以及牽引身體活動的骨骼肌。其中，骨骼肌可透過運動等方式加以鍛鍊（增大）。

何謂骨骼肌率… 意指骨骼肌重量在體重中所佔的比例。

骨骼肌率（%）＝（骨骼肌重量（kg）÷ 體重（kg））x100

本身體掃描器乃透過 BI 法（生化電阻分析）推算體脂肪率。（☞ 第 36 頁）

基礎代謝率會隨著年齡的增長而降低…我們該如何因應？

人的基礎代謝率會在接近 20 歲時達到高峰，之後逐年減少。一般認為這是身體機能隨著年齡增長而降低所致，而骨骼肌的減少也是主因之一。
即使未活動身體，肌肉仍會每天消耗能量並製造熱量。以維持基礎代謝中「維持體溫」的功能。因此若肌肉減少，人體每天消耗的能量就會變少。如果我們在基礎代謝率降低後仍保持跟年輕時相同的飲食習慣，就會造成所謂的中年發福。為了避免這種情況發生，我們必須掌握自身的基礎代謝率並持續運動，以維持原來的肌肉量或增加日漸減少的肌肉（骨骼肌）量。

維持、增加骨骼肌以打造不易發胖的體質

本機最大特點在於測量骨骼肌率的功能。
若您以增加骨骼肌的方式提高基礎代謝率，不但有助於消耗熱量、免於發胖，同時能提高肌力，讓您在生活中更具行動力。

骨骼肌率判定

骨骼肌率		判定
男　性	女　性	
5.0 ～ 32.8 %	5.0 ～ 25.8 %	低
32.9 ～ 35.7 %	25.9 ～ 27.9 %	標準
35.8 ～ 37.3 %	28.0 ～ 29.0 %	略高
37.4 ～ 60.0 %	29.1 ～ 60.0 %	高

※根據本公司資料
※關於基礎代謝的判定，請參閱身體年齡的整體判定。（☞ 第35頁）

■ 基礎代謝標準值與基礎代謝量

厚生勞動省：日本人的飲食攝取基準（2005 年版）

年齡（歲）	男性			女性		
	基礎代謝標準值（kcal／kg 體重/日）	標準體重（kg）	基礎代謝量（kcal／日）	基礎代謝標準值（kcal／kg 體重/日）	標準體重（kg）	基礎代謝量（kcal／日）
1 ～ 2	61.0	11.9	730	59.7	11.0	660
3 ～ 5	54.8	16.7	920	52.2	16.0	840
6 ～ 7	44.3	23.0	1,020	41.9	21.6	910
8 ～ 9	40.8	28.0	1,140	38.3	27.2	1,040
10 ～ 11	37.4	35.5	1,330	34.8	35.7	1,240
12 ～ 14	31.0	50.0	1,550	29.6	45.6	1,350
15 ～ 17	27.0	58.3	1,570	25.3	50.0	1,270
18 ～ 29	24.0	63.5	1,520	23.6	50.0	1,180
30 ～ 49	22.3	68.0	1,520	21.7	52.7	1,140
50 ～ 69	21.5	64.0	1,380	20.7	53.2	1,100
70 以上	21.5	57.2	1,230	20.7	49.7	1,030

以身體年齡進行整體判斷

身體年齡是將身體狀況以基礎代謝換算而成的年齡。
請將其視為對您「身體」進行整體判斷的指標。

何謂身體年齡… 意指將身體狀況依基礎代謝率換算而成的年齡。由於基礎代謝是彙整體重、體脂肪率、骨骼肌率等數值計算而成的結果，因此可藉以判斷身體年齡與實際年齡的差距。而本身體掃描器提供之身體年齡資料，則是本公司以日本正常人的基礎代謝率為基礎數值，透過獨家判定方式計算而成。

在這裡確認資訊吧



顯示範例
身體年齡：26 歲

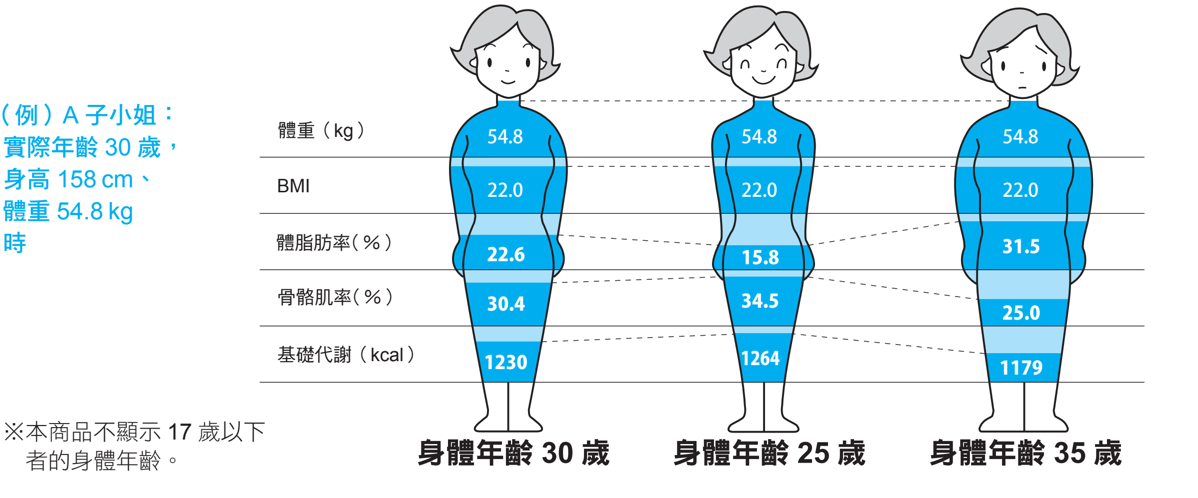
即使身高與體重維持不變，您的身體年齡也會因體組成與基礎代謝的狀態而有所變化

下圖為身體年齡的判定範例。

身體年齡「30 歲」：符合實際年齡的標準體組成。

身體年齡「25 歲」：體脂肪率低、基礎代謝高，因此判定其身體年齡為「25 歲」，較實際年齡年輕。

身體年齡「35 歲」：體脂肪率高、基礎代謝低，因此判定其身體年齡為「35 歲」，較實際年齡高。



※本商品不顯示 17 歲以下者的身體年齡。

身體掃描器的特徵

採全身測量方式，不易受測量時間影響

在日常生活中，體內水分通常會逐漸停滯於下肢而無法回流，因此到傍晚或夜間容易出現下肢浮腫的情況，換句話說，由於上半身與下半身的水分比率在早上與傍晚時有所不同，人體電阻的分布情況也會隨之改變。而本身體掃描器乃透過雙手與雙腳的電極來測量身體電阻值，因此不易受到體內水分分布情況變化的影響。

以最適於測量體組成的方法與測量裝置分別收集基礎數據；製作成體組成推估公式

體脂肪率：水中稱重法（此乃根據阿基米德原理設計，讓受測者潛入水中作最大呼氣後測量體重，以身體密度推估體脂肪。）

基礎代謝：呼出氣體分析裝置（用以分析人體呼吸之空氣成分的裝置。可測量人體安靜時呼出氣體中的氧氣消耗量，藉以計算基礎代謝。）

內臟脂肪基準：XXCT（Computed Tomography）裝置（在不傷害人體的情況下，以X光拍攝人 體剖面影像的醫療用裝置。可從肚臍位置拍攝腹部剖面影像，以計算內臟脂肪的面積。）

骨骼肌率：①DXA（Dual Energy X-Ray Absorptiometry）方式【台灣多簡稱為“DEXA”，譯為「雙能量X光吸收法」】（運用兩種不同波長的X光定量測量骨骼量與體脂肪等組織量，可測出局部的體組成，無須分別測量各部位的重量。）
②MRI（Magnetic Resonance Imaging System）磁振造影（人體組織內有無數個氫原子核，而該儀器將人體置於磁場中，透過無線電波脈衝激發氫原子核產生共振現象（共鳴）。由於氫原子核的共鳴方式會因身體組織成分而異，磁振造影儀將共鳴情況影像化之後便能計算體組成。）

身體掃描的測量原理

由人體電阻值分析體組成

身體掃描器測量時會在雙手與雙腳之間導通微弱電流，藉以測量人體電阻值（BI 法 *）。
* BI 法： Bioelectrical Impedance（生化電阻）分析法
電流較易通過水分含量較多的人體組織（例如肌肉與血管等），幾乎無法通過脂肪組織。
因此本機利用此一特性來推估體內脂肪與其它組織所佔的比例。
測量時流動於人體的電流非常微弱（50 kHz、500 微安培），因此非常安全，受測者不會有受到電擊的感覺。
為從雙手、雙腳間的電阻值確實分析體組成，本公司自行以五大項目收集人體基礎數據並製成推估公式，分別為：（1）電阻值（2）身高（3）體重（4）年齡（5）性別。

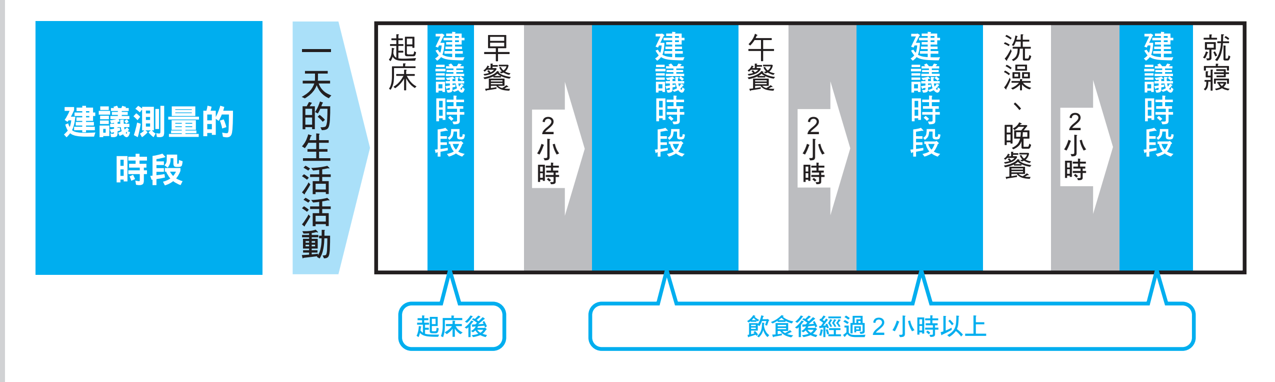
如何正確測量

適當的測量場所…堅硬平坦的地面

無法在榻榻米或地毯等柔軟地板上正確測量。

正確測量時段…
起床後或飲食後 2 小時以上

本商品所測量的人體電阻值會受到電流流通部位的水分含量影響。
請您參考下圖，選擇體內水分含量較為穩定的時段進行測量。



請避免於下列情況進行測量。

- ■激烈運動後　■剛泡完三溫暖或洗完澡後　■大量飲酒後
- ■攝取大量水分或用餐後（1～2 小時）

注　意　下若使用者為下列人士，因體內水分含量等身體組成情況與整體平均落差較大，可能會無法正確的進行測量。

- ■成長期的兒童　■高齡者　■罹患感冒等症狀而正在發燒中的人　■孕婦
- ■骨密度非常低的骨質疏鬆症患者　■水腫症狀者　■人工透析患者
- ■專業健身或運動人士以及具有類似性質的人

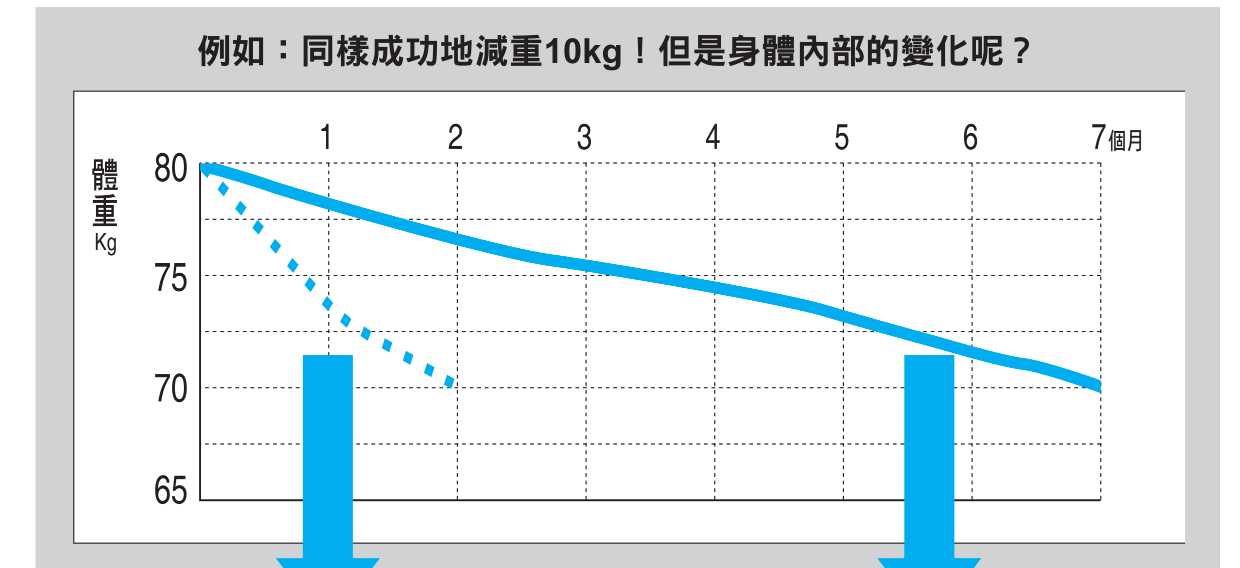
※但上述人士可利用身體掃描器來掌控身體組成的變化趨勢。

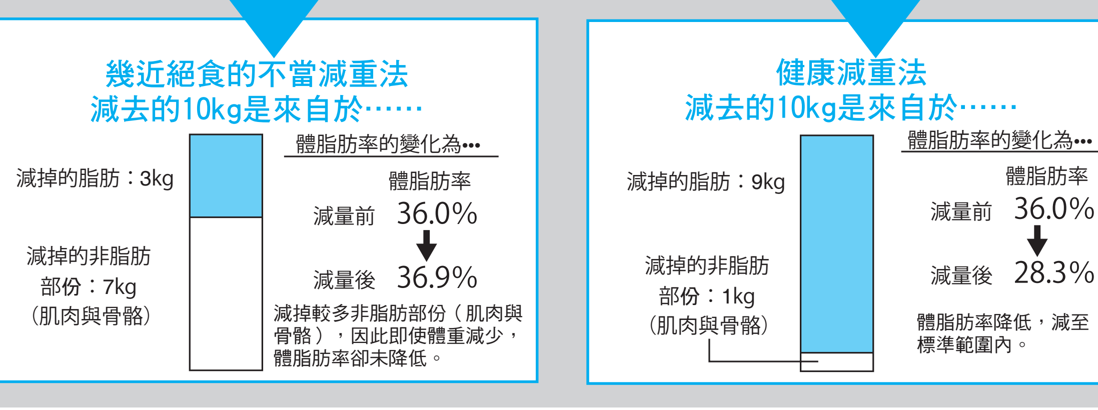
如對測量結果有疑慮…（「疑似故障時」☞ 第 25 頁）

何謂正確的瘦身方式？

■ 瘦身方式錯誤反而更容易發胖

若以極端方式節食，不配合運動亦無視於營養的均衡，即使體重得以減輕，基礎代謝也會因肌肉（骨骼肌）減少而降低，結果反而更容易發胖。

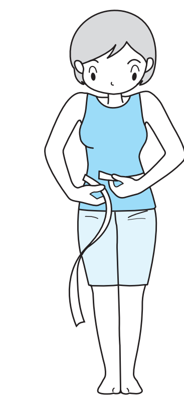




要避免不斷復胖，必須…

提高骨骼肌率及基礎代謝，打造不易發胖的體質

不當瘦身方式容易造成復胖效應。復胖時，內臟脂肪會囤積得較皮下脂肪快速。
而研究指出內臟脂肪是妨礙健康的危險因素，不斷復胖將容易罹患內臟脂肪型肥胖症。



■ 若您擔心健康問題…

請注意內臟脂肪基準（☞ 第 32 頁）

■ 若欲打造不易發胖的體質…

請注意基礎代謝（☞ 第 33 頁）

附錄